

# 4月のこんだてひょう

※お米はさつま町内産です。



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそ う	いろいろい やさい	いろいろすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
9 火	①バターパン	③和風ポトフ ④フルーツポンチ		③ぶたにく なまあげ うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ きゃべつ ④みかんかん おうとうかん パインかん いちご	①パン ③じゃがいも	③あぶら	606 Kcal 25.7 g 778 kcal 32.0 g
10 水	①ごはん	③若竹汁 ④焼き肉いため		③とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん	③だけのご ほしいだけ ふかねぎ ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが りんごピューレ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	617 Kcal 27.1 g 782 kcal 33.4 g
11 木	①ごはん	③鶏の汁 ④荳わかめのきんぴら		③とりにく なまあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④くきわかめ	③④にんじん	③だいこん ごぼう ④いとこんにやく	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら ④ごま	660 Kcal 25.5 g 837 kcal 31.6 g
12 金	(①麦ごはん)	③ポークエッグカレー ④コールスローサラダ ⑤お祝いデザート		③ぶたにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ ④きゃべつ もやし きゅうり いちご	①こめ むぎ ③じゃがいも ④もちこ さとう	③あぶら ④ドレッシング ⑤なまクリーム	735 Kcal 22.5 g 914 kcal 27.2 g
15 月	①ごはん	③豚肉の煮物 ④切り干し大根のカレーソテー		③ぶたにく なまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だけのご ほしいだけ こんにやく ごぼう ふかね ぎ ④ほしだいこん コーン	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら	631 Kcal 24.4 g 798 kcal 29.9 g
16 火	①黒糖パン	③五目うどん ④小松菜のごまあえ		③とりにく かまぼこ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③えのきたけ はくさい ふかねぎ ④もやし コーン	①パン ③うどん ④さとう	③④あぶら ④ごま	593 Kcal 24.5 g 753 kcal 29.9 g
17 水	(①麦ごはん)	③利休汁 ④もずく丼		③なまあげ ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④もずく	③にんじん ④ピーマン	③だいこん えのきたけ ほしいだけ はくさい ④たまねぎ コーン しょう が	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう てんぷん	③ごま ④あぶら	654 Kcal 25.0 g 833 kcal 31.0 g
18 木	①ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④きゃべつのレモンあえ		③とりにく なまあげ うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だけのご たまねぎ こんにやく しょうが ④もやし きゃべつ レモンかじゅう	①こめ ③じゃがいも ざらめ てんぷん ④さとう	③④あぶら	650 Kcal 22.9 g 825 kcal 28.1 g
19 金	①七福米ごはん	③食べるみそ汁 ④イワシのトマト煮 ⑤西郷梅		③なまあげ ④いわし	②ぎゅうにゅう ③にぼし	③にんじん	③だけのご しめじ ごぼう もやし ④トマト ⑤うめ	①こめ あかまい おしむぎ くらまい ひ のひかりげんまい みど りまい こしひかりげん まい もちげんまい ④さとう	④あぶら	643 Kcal 27.0 g 778 kcal 31.0 g
22 月	①ごはん	③豚汁 ④ひじきのいり煮		③ぶたにく なまあげ ④とりにく ちくわ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん	③だいこん こんにやく ごぼう ふかねぎ ④ほししいたけ いとこんに やく	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	655 Kcal 25.3 g 829 kcal 31.3 g
23 火	①食パン	③トマトのスパゲティ ④ごぼうサラダ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③トマト ピーマン ④にんじん	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④ごぼう きゅうり	①パン ③スパゲティ	③あぶら ④マヨネーズ ごま	634 Kcal 24.3 g 805 kcal 30.1 g
24 水	①ごはん	③みそけんちん汁 ④さわらの木の芽焼き		③とりにく とうふ あぶらあげ ④さわら	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こねぎ	③だいこん ごぼう ほしいだけ ③④ふかねぎ ④さんしょう	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	647 Kcal 28.7 g 814 kcal 35.4 g
25 木	①麦ごはん	③麻婆豆腐 ④青菜と雑穀のナムル		③ぶたミンチ とうふ まめペースト	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③にんじん ④ほうれんそ う	③たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ④たくあん	①こめ むぎ ③さとう てんぷん ④げんまい おしむぎ くらごめ もちまい あかまい	③④あぶら ④ごま	669 Kcal 23.5 g 849 kcal 28.9 g
26 金	①チキンライス	③いんげん豆のポタージュ ④野菜ソテー ⑤黒糖ビーンズ		①とりにく ③ぶたにく だいふくまめ まめペースト ⑤だいず	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	①③たまねぎ ①④コーン ④もやし きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう	①③④あぶら	626 Kcal 26.5 g 767 kcal 31.4 g

※献立名の番号について・・・使用食品項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：9日③和風ポトフ・・・③ぶたにく なまあげ うずらたまご③にんじん ③たまねぎ きゃべつ ③じゃがいも ③あぶら

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

※今月の地元産納入産品は、だいこん ごぼう たまねぎ 葉ねぎ 深ねぎを納入していただく予定です。  
地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。



※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。  
ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか